



給食だより

平成24年6月1日 発行

大戸報徳保育園

第 3 号

梅雨がやってきます

ジメジメとした梅雨の季節がやってきます。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあるため、特に食中毒には気をつけたいものです。

園では毎日細心の注意を払って調理・提供を行っていますが、ご家庭でも食品の保存・賞味期限等に注意し、子どもたちの手洗いなどにもご配慮いただきたいと思います。



◎6月4日は「虫歯予防デー」

●歯と歯ぐき(歯周)が丈夫であることは、健康・長寿のための大切な条件のひとつです。「子どもの乳歯はどうせ生え替わるものだし、あまり関心を払わなくてもいいか…」→これは大変な誤りです！

●食べ物の内容や食べ方、食べる時間帯、歯磨きをしないなど、虫歯は毎日の食習慣の悪いところが積み重なって起こります。従って、乳歯が虫歯になることは、永久歯に生え替わっても食習慣を改めない限り、容易に虫歯になってしまうということになります。



今月からプール活動が始まります

活動に慣れてくるとだんだん体力がついてくると思いますが、最初のうちはやはり疲れが出やすいものです。

元気に活動するためにも、食事面はもちろんご家庭での十分な睡眠時間の確保もお願いしたいと思います。



～虫歯を予防するには～

①歯質を丈夫にする！

歯とその表面を覆っているエナメル質を強くするために、カルシウム・ビタミンD・Cに富む食品を十分に食べましょう。

②食べた後は必ず歯磨きをする！

虫歯菌が増えないように、食後は必ず歯を磨くようにしましょう。特に寝ている間は菌が増殖しやすいので、夜の歯磨きはしっかりしましょう。

③間食のだらだら食いをしない！

間食(糖質が多く歯に粘着しやすいものは特に)を不規則にだらだら食べていると、虫歯菌を増やし、歯垢を歯に付着させる原因になります。

お知らせ

先日別紙にてご報告致しましたが、給食食材の放射線量の測定が行われることになりました。月1回、各3食材の「放射性セシウム134及び137」の放射能濃度(Bq/Kg)を測定致します。検査結果、詳細につきましては市のホームページをご覧ください。

